

# Ensalada Cortada a lo Karateca

**Makes:** 12 or 48 servings

12 Servings      48 Servings

Ingredients	12 Servings		48 Servings	
	Weight	Measure	Weight	Measure
Lechuga Romana, picada		2 1/2 tazas		10 tazas
Tomates, picados		2 tazas		8 tazas
Zanahorias, picadas		1 1/2 tza		6 tazas
Pimientos amarillos, picados		1/2 tza		2 tazas
Pepinos, picados		1 1/2 tza		6 tazas
Nuez (opcional)		1/2 tza		2 tazas
Yogur, descremado		1 Cda		1/4 tza
Jugo de limón		2 Cdas		1/2 tza

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>22</b>	
Total Fat	NA	
Protein	1 g	
Carbohydrates	4 g	
Dietary Fiber	1 g	
Saturated Fat	NA	
Sodium	20 mg	

## Directions

1. Corte todos los vegetales.
2. Combine los vegetales en un tazón grande.
3. Enfría hasta que este listo para servir.
4. Combine el yogur y jugo de limón en un tazón chico. Vierta sobre la ensalada.
5. Mezcle el aderezo hasta cubrir bien.

## Notes

Consejo para servir:

Esta ensalada puede ser usada como refrigerio, guarnición o si le agrega pollo o pescado se puede convertir en un plato principal.